

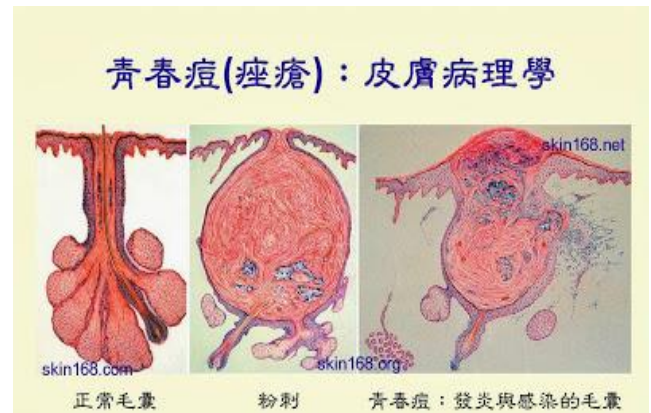


青春痘（痤瘡）

Acne

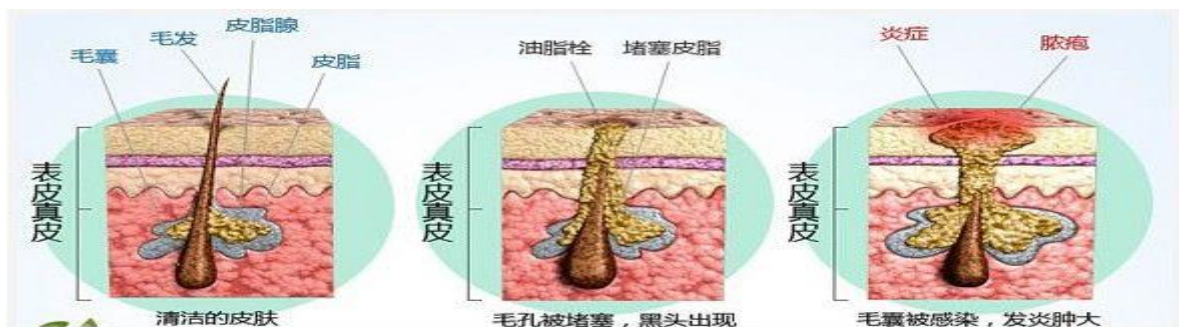
一、什麼是青春痘：

青春痘的正式醫學名稱是痤瘡，一般人也有稱之為面皰、粉刺、暗瘡。好發青春期或青年期，約自 14-25 歲之間。大多數患者於成年後數年間仍會面臨時好時壞的煩惱，有些可能到 30 歲後才會逐漸好轉而少再惡化。



二、原因：

痤瘡與個人體質、睡眠、情緒、飲食、生活習慣，新陳代謝等都有關係。一般來說，由於人在青春期荷爾蒙的分泌比較旺盛，皮脂腺因受刺激分泌的油脂增多，皮脂腺開口、上皮細胞角化過度，油脂無法排出上皮，而在皮脂腺內的細菌分解油脂後，形成脂肪刺激真皮組織，就會形成臨床上所謂的痤瘡。



三、症狀：

- (一)好發於所謂脂漏部皮膚，在臉方面特別是額頭、下巴、頸部和兩頰，胸及背，通常是對稱性。
- (二)又分為非發炎性及炎性兩種：
 - 1.非發炎性者稱為粉刺，又分為黑頭粉刺及白頭粉刺二種。
 - 2.炎性又分為丘疹、結節、膿皰及囊腫等。

【續後頁】

四、臨床處置：

治療青春痘，最好請教醫師，並且充分和醫師合作，定期定量用藥，通常，治療一青春痘的需要至少三個月才見療效，切勿過於煩惱與心急。

五、飲食：

忌吃巧克力、花生米、甜食、油炸食物、乳酪、辣椒，飲食禁忌因人而異。

六、居家照顧：

- (一)心情緊張或睡眠不足，會使痤瘡惡化，故應避免。
- (二)留在皮膚上的皮脂、塵埃仍應適當地以中性肥皂等清潔劑洗去。
- (三)依個人之皮膚性質及氣候變化來清潔及保養皮膚。
- (四)女性患者應盡量避免化粧。尤其在晚間應力求皮膚清爽，保持毛細孔暢通。
- (五)避免過份日曬。
- (六)勿用手擠壓或自行處理，以免感染或留下疤痕。

參考資料

- 梁婷、陳曉萱、葉家豪(2010)·青春痘之病例報告·*北市中醫會刊*，16(1)，P65-74。
- 洪禎邦(2015)·淺談青春痘的治療·*台大健康電子報*，2015年10月31日取至網址 http://epaper.ntuh.gov.tw/health/201507/child_1.html。
- 林宗輝、王育琇、萬昀柔、黃雅君 (2014)·皮膚疾病反映人體健康之研究—以痤瘡為例*休閒保健期刊*，12期，P111-112。
- 陳育生(2011)·淺談青春痘·*生物醫學*，4(4)，P172-177。